

DBT-A-SKILLSGRUPPE

Gruppentraining für Jugendliche
mit Schwierigkeiten im Bereich der
Emotionsregulation



Ein Behandlungsangebot für Jugendliche
im Alter von 13 bis 17 Jahren

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie



Unsere **ambulante Skillsgruppe** ist ein gruppen-therapeutisches Angebot nach **DBT-A-Konzept** für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 13–17 Jahren, die Schwierigkeiten im Umgang mit intensiven Gefühlen und Spannungszuständen haben:

- ▶ Selbstschädigende Verhaltensweisen (Selbstverletzungen oder anderes Risikoverhalten)
- ▶ Wiederkehrende Selbstmordgedanken
- ▶ Starke Stimmungsschwankungen, inneres Anspannungserleben, Leeregefühle
- ▶ Depressive Symptome, sozialer Rückzug, Ängste

WAS HEISST DBT-A?

DBT-A ist die **Dialektisch-Behaviorale Therapie** für **Adoleszente** (Jugendliche), die speziell für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation entwickelt wurde. Sie basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie, erweitert um Elemente der Achtsamkeit und der Dialektik. Im Zentrum steht das immer wieder zu suchende Gleichgewicht zwischen Akzeptanz und Veränderung (Dialektik) mit dem Ziel, ein auf die eigenen Werte und Ziele orientiertes Leben zu erreichen.

WAS SIND SKILLS?

Skills sind Fertigkeiten, die Dir helfen, mit starken Gefühlen und schwierigen Situationen besser umgehen zu können. Unser Skillstraining beinhaltet verschiedene Module: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, Selbstwert, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Walking the Middle Path.

ZIELE DER SKILLSGRUPPE

- ▶ Reduktion von suizidalem und selbstschädigendem Verhalten
- ▶ Erlernen von neuen Fertigkeiten im Umgang mit Krisensituationen, schwierigen Gefühls- und Spannungszuständen, um die Bewältigung des Alltags zu verbessern
- ▶ Reduktion von Stimmungsschwankungen
- ▶ Stärkung der Selbstwirksamkeit, Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen

Behandlungsvoraussetzung ist die **Motivation** der Jugendlichen zur Teilnahme an der Gruppentherapie und die **Bereitschaft** der Eltern, Sorgeberechtigten oder Bezugspersonen zur aktiven Mitarbeit (z.B. im Rahmen der einmal pro Modul gemeinsam stattfindenden Termine).

Ablauf

Die Gruppe besteht aus max. 6 – 8 Jugendlichen und findet alle 1 – 2 Wochen an einem Nachmittag statt (Dauer 90 Min.). Die Gruppentherapie dauert mindestens ein halbes Jahr. Die Kosten werden von den Krankenkassen im Rahmen der Vereinbarung zu Psychiatrischen Institutsambulanzen (PIA) übernommen.

KONTAKT/ANMELDUNG

Einen Termin zum Erstkontakt vereinbarst Du über unsere Institutsambulanz. Dafür melde Dich bitte unter folgender Telefonnummer:

Sekretariat

Frau Herwig-Schmidt

Telefon 0551 / 39-62444

Bitte bring eine Überweisung von Deinem Haus- oder Kinderarzt zum Erstkontakt mit!

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und

Psychotherapie

Von-Siebold-Straße 5, 37073 Göttingen

kjp.umg.eu

WEITERE INFORMATIONEN:

kjp.umg.eu/patienten-besucher/institutsambulanz/



